

Vorwort	4
Einführung	8
Praktische Tipps zum Sammeln und Zubereiten	11
1 . Bärlauch	14
2 . Breitwegerich	18
3 . Brennnessel	22
4 . Gänseblümchen	26
5 . Gänsedistel	30
6 . Gänse-Fingerkraut	34
7 . Giersch	38
8 . Löwenzahn	42
9 . Vogelmiere	48
10 . Weidenröschen, Schmalblättriges	52
11 . Wiesen-Klee, Roter	56
12 . Wiesen-Labkraut	60
Vorräte anlegen	64
Erntekalender	68
Literatur	70